نمونه رژیم کتوژنیک 28 روزه رایگان سلامتی من + فایل pdf



یک نمونه رژیم کتوژنیک کاهش وزن برای یک خانم 39 ساله با قد 170 و وزن 70 تنظیم شده است. ایشان فعالیت روزانه متوسط دارند و خانم خانه دار هستند و عموما کارهای منزل و خرید های ضروری منزل را انجام میدهند. ایشان درخواست برنامه غذایی رژیم کتوژنیک برای لاغری را از طریق صفحه رژیم سلامتی من در تاریخ ۳۱ تیر ۱۴۰۲ ثبت کرده اند.

پس از ثبت رژیم توسط ایشان کارشناسان تیم سلامتی من با ایشان تماس گرفته و اطلاعات دقیق ایشان از جمله سوابق بیماری، سوابق مصرف دارو، حساسیت غذایی، میزان فعالیت بدنی، قد، وزن و یاد آمد غذایی را دریافت و ثبت کرده اند.

رژیم غذایی کاهش وزن ایشان توسط متخصص تغذیه تیم سلامتی من طی 24 ساعت به صورت کاملا شخصی سازی شده تنظیم و از طریق پیامک و اپلیکیشن سلامتی من به ایشان ارسال و طی تماس تلفنی مجدد، رژیم کتوژنیک تنظیم شده آموزش و نحوه رعایت رژیم برای ایشان توضیح داده شد. نمونه رژیم کتوژنیک ایشان به شرح زیر است.

در ادامه نحوه رعایت رژیم و روند کاهش وزن مراجعه کننده طی یکماه گذشته به صورت نمودار شرح داده خواهد شد.

دریافت رژیم کتوژنیک سلامتی من

توجه داشته باشید نمونه رژیم کتوژنیک رایگانی که در این صفحه ارائه شده است تنها جهت آشنایی شما با روند رژیم کتوژنیک است و برای مراجعه کننده دیگری طراحی و تنظیم شده است و نمی تواند به عنوان توصیه عمومی استفاده شود. شما می توانید با رفتن به صفحه رژیم سلامتی من رژیم بر اساس اطلاعات و مشخصات شخصی خودتان را دریافت کنید.

نمونه رژیم کتوژنیک برای لاغری

• نمونه صبحانه رژیم کتوژنیک

سلامتی من

نمونه رژیم کتوژنیک	صبحانه
صبحانه 1	۲ عدد متوسط خیارشور / ۴ اسلایس(تکه) ژامبون
صبحانه 2	۲ عدد متوسط تخم مرغ (خام) / ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی / ۱ قاشق غذاخوری کره ۲ عدد مغز گردو
صبحانه 3	۱ بشقاب سبزی خوردن / ۵ عدد مغز گردو / ۱ لیوان خرد شده خیار ۳ قوطی کبریت پنیر خامه ای
صبحانه 4	۲ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون / ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (خام)
صبحانه 5	۳ لیوان خرد شده خیارشور / ۳ اسلایس(تکه) ژامبون / ۱۵ عدد بادام خام
صبحانه 5	۲ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون / ۲ عدد متوسط خیارشور

www.salamatiman.ir

• نمونه ناهار رژیم کتوژنیک

سلامتی من

نمونه رژیم رژیم کتوژنیک	ناهار
ناهار ۱	۱۹۱ گرم تن ماهی شباب / ۱ عدد پیاز متوسط (خام) / ۳ عدد متوسط خیارشور ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز (معمولی) / ۱ قاشق چایخوری زیره سیاه
ناهار ۲	۵ قاشق غذاخوری خورشت قورمه سبزی / ۲ پیمانه برگ کاهو برش داده شده ۵ قوطی کبریت گوشت گوسفندی (بریان)
ناهار ۳	۳ پیمانه برگ کاهو برش داده شده / ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز (معمولی) ۳ اسلایس(تکه) ژامبون / ۲ قوطی کبریت مرغ (سرخ شده)
ناهار ۴	۳ پیمانه برگ کاهو برش داده شده / ۵ قاشق غذاخوری خورشت آلو ۵ قوطی کبریت گوشت گوسفند، پر چرب (پخته)
ناهار ۵	۱ لیوان سالاد خیار و پیاز / ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون / ۲ عدد مغز گردو ۱۲۰ گرم ماهی سالمون پخته

www.salamatiman.ir

- ## نمونه ناهار رژیم کتوژنیک

سلامتی من

نمونه رژیم رژیم کتوژنیک	شام
شام 1	۳ پیمانه برگ کاهو برش داده شده / ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون / ۴ قوطی کبریت مرغ سوخاری
شام 2	۳ پیمانه برگ کاهو برش داده شده / ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون / ۴ عددبال مرغ بدون پوست و استخوان
شام 3	۳ عدد سوسیس گوشت / ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی / ۱ عدد تخم مرغ متوسط (پخته) ۳ پیمانه برگ کاهو برش داده شده
شام 4	۱۹۱ گرم تن ماهی شباب / ۳ عدد خیارشور متوسط / ۱ قاشق چایخوری زیره سیاه ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز (معمولی) / ۰/۵ عدد پیاز متوسط (خام)
شام 5	۳ پیمانه برگ کاهو برش داده شده / ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون / ۳ عدد مغز گردو / ۴ قوطی کبریت مرغ (سرخ شده)
شام 6	۳ پیمانه برگ کاهو برش داده شده / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۱۲۰ گرم چرخ کرده گوشت گوسفند ، خام ۰/۵ عدد پیاز متوسط (خام)

www.salamatiman.ir

میخوام رژیم کتوژنیک را شروع کنم

نمونه رژیم کتوژنیک برای لاغری

توضیحات :

مصرف نمک در رژیم آزاد است. اما از زیره، سیاه دانه و سبزیجات خشک به طور بی رویه نباید استفاده کنید.

چای و قهوه تلخ و انواع دمنوش ها (بدون نبات) آزاد است.

مصرف هرگونه شکلات و آب نبات و قند در رژیم غذایی ممنوع است.

مصرف میوه و نوشیدنی ها، شیر و ماست ممنوع است.

دقت: خورشت ها آزاد اند، اما مجاز به مصرف سیب زمینی، حبوبات مانند لوبیا، نخود و لپه در خورشت ها نیستید. تنها مجاز به مصرف اب خورشت هستید و مصرف حبوبات خورشت اکیدا ممنوع است.



مصرف سوپ و آش ممنوع است.

تنها مجاز به مصرف نصف پیاز کوچ همراه با تن ماهی هستید.

منظور از 191 گرم تن ماهی 1 بسته همراه روغنش است.

خوراک مرغ : میتوانید 1 لیوان ســـبزیجات پخته (کدو، بادمجان، گوجه فرنگی) به همراه 6 قوطی کبریت مرغ

با گوشت چرخ کرده و پیاز میتوانید کباب درست کنید.

در صورت گرسنگی میتوانید از خامه پر چرب، روغن زیتون، کره، زیتون، گردو، آجیل ها میل کنید.

بهتر است از پنیر خامه ای استفاده کنید.

میان وعده میل نکنید و تنها در سه وعده ی اصلی غذا میل کنید.

آب کافی میل کنید.

هر روز ناشتا با کمترین میزان لباس روی ترازو بروید و وزن خود را ثبت کنید.

غذای خود را به طور کامل و روز به روز در نسخه ی وب یا اپلیکیشن ثبت کنید.

کالری شمار رایگان سلامتی من



با اپلیکیشن سلامتی من متعهد بودن به رژیم آسان تره! سلامتی من همراته تا راحتر رژیم بگیری و به وزن دلخواهت برسی.

با سلامتی من هر چیزی که برای رسیدن به وزن ایده ال نیاز داری محیاست هم میتونی خودت رژیم بگیری و هم میتونی از سلامتی من رژیم بگیری و کارشناس شخصی داشته باشی تا به رژیمت نظارت کنه در سلامتی من برای کنترل وزنت هیچ بهانه ای نداری.

چه چیزی اپلیکیشن سلامتی من را از دیگر اپلیکیشن ها متمایز می کند؟

· کلیه امکانات موجود در اپلیکیشن رایگان است (به غیر از رژیمی که از طریق سایت دریافت می کنید) و شما می توانید به صورت رایگان برای خود هدف وزنی انتخاب کنید.

· ثبت اطلاعات بیومتریک شامل قد، وزن، قند خون، چربی خون، میزان خواب، انسولین دریافتی و ....

· می توانید به صورت روزانه برای خودتان یادداشت شخصی ایجاد کنید.

. می توانید کارنامه ای از عملکرد تغذیه ای خودتان شامل میزان درشت مغذی های دریافتی، ریز مغذی های دریافتی را به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه مشاهده کنید.

· می توانید غذا و دستور پخت شخصیتان را در اپلیکیشن وارد کنید.

· میتوانید رژیم دریافیتان را در بخش رژیم من مشاهده کنید و مطابق آن رژیم غذایتان را رعایت کنید.

· سلامتی من اولین وب سایت تخصصی کوچینگ تغذیه در ایران است. شما در صورت دریافت رژیم از سلامتی من، کارشناس سلامتی من روز به روز پیگیر تغذیه شماست و توصیه های لازم را برای شما ارائه میده تا مسیر سخت کنترل وزنو براتون آسون کنه

سلامتی من چه امکاناتی داره؟

کالری شماری:

کالری دریافتی از مواد غذایی که در طول روز در هر وعده مصـرف می کنید به صـورت وعده به وعده و کلی برای شـما محاسـبه میشـه همچنین کالری که از فعالیت های روزانه می سـوزانید نیز در کالری کل محاسبه میشه

بیومتریک:

شـما به صـورت روزانه می توانید اطلاعات بیومتریک خودتان شـامل قد، وزن، قند خون، فشـار خون، میزان خواب، انسولین دریافتی را وارد کنید.

یادداشت روزانه:

شما یک دفترچه یادداشت روزانه در اختیار دارید در این دفترچه می توانید یادداشت ها و وقایع روزانه مربوط به رژیم یا وقایع شخصی را ثبت کنید.

قدم شمار و آب شمار:

با قدم شمار اپلیکیشـن سلامتی من می توانید قدم های برداشته شده ی روزانه را ثبت کنید همچنین میزان آب مصرفی روزانه را بر حسب لیوان ثبت کنید.

کارنامه:

در بخش کارنامه می توانید عملکرد غذایی خود از نظر دریافت ریز مغذی و درشـت مغذی ها مشـاهده کنید و عملکرد تغذیه ای خود را ارزیابی کنید این به شـــما کمک می کند روند تغذیه یتان را بهبود ببخشید.

فعالیت :

در این بخش می توانید از لیســـت حدود 900 نوع فعالیت ورزشـــی و بدنی فعالیت مورد نظرتان را انتخاب و ثبت کنید فعالیت هایی چون پیاده روی، رقص، شستن ظرف، شستن خودرو و...

رژیم من:

در این قسمت رژیم دریافتی شما از سلامتی من به صورت وعده به وعده به شما نمایش داده می شود. با استفاده از رژیم من شما به رژیم روزانه خود را مشاهده و وعده های غذایی خود را بر اساس آن رعایت کنید این کار باعث پایبندی شما به رژیم خواهد شد.

دستور پخت و غذای شخصی:

شما می توانید دستور پخت شخصی و تجاری را به لیست غذای شخصیتان اضافه کنید.

ما همواره در سلامتی من تلاش می کنیم اطلاعات را از منابع معتبر بروزرسانی کنیم و پذیرای پیشنهادات و انتقادات شما هستیم لطفا در صورت داشتن هرگونه پیشنهاد و انتقادات با شماره ۱۰۸۶-۲۸۴۲-۰۲۱ در ساعت اداری و ایمیل info(at)salamatiman.com در ارتباط باشید.

www.salamatiman.ir